

広報おんか

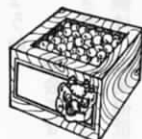
昭和59年

2月10日発行

第332号

発行所 福岡県遠賀郡遠賀町役場 編集 庶務課庶務係 印刷 冷牟田印刷合資会社

「おには外 ふくは内」



南部保育園で節分の豆まき
2月4日



＊ 2月の税金 ＊

固定資産税(4期分) 納期限 2月25日(土)まで

この社会 あなたの税が 生きている

国民年金

ご存知ですか？

国民年金の保険料も

税の控除対象に

毎年2月16日から3月15日まで
は確定申告の時期ですが、国民年金の保険料は、社会保険料として所得から控除されることはご存じでしょうか。例えば、夫婦と子供二人の標準的な家庭で、年収三百万円のサラリーマン世帯の場合、奥さんが国民年金に加入している、一年間の税金(所得税と住民税の所得割)が約一万二千円安くなります。つまり月に千円安い保険料を納めたと同じことになる訳です。厚生年金など被用者年金に加入しているサラリーマンの奥さんは、国民年金は任意加入となっていますが、県内ではすでに七〇

守ろう年金三原則

◆もれなく加入

◆保険料完納

◆疑問の点はなんでも相談



%以上のサラリーマンの奥さんが加入されています。まだ加入されていない奥さん、国民年金に加入するとこんなにお得です。税金が安くなり、奥さんの年金権が確保できます。一挙両得ではないでしょうか。

この機会にぜひ国民年金に加入されることをおすすめします。手続は、役場福祉課国民年金係へどうぞ。

所得税の確定申告はお早めに 2月16日～3月15日

納税相談

昭和五十八年分所得税確定申告の相談受付を次の日程で行いますので該当者はもれなく申告をしてください。

所得税の確定申告

期 日	受付時間	該当者	受付場所
◎ 2月17日(金)	9:00 ~ 16:00	日程を指定された人	役場二階第二会議室 中央公民館 二階講議室 (護渡は二階クラブ室)
▲ 2月28日(火)			
2月29日(水)			

◎印は護渡所得のみ受け付けます。
▲印は護渡所得と一般の申告も併せて受け付けます。
右日程に来られない人は3月5日(月)、6日(火)に行います。

税務署からのお願い

このほど、若松税務署への申告や税金の納付の際には、では、一部の事務をコンピュータで処理することになりました。

このため、今後、コンピュータ用の申告書や納付書をご使用いただくこととなりますのでご注意ください。

つきましては、税務署

へのお問い合わせは、コンピュータ用の申告書や納付書を使用し、所定の欄に正確に記入の上、手続きしていただきますようお願いいたします。

なお、北九州市内の小倉・八幡・門司の各税務署もコンピュータで処理することになっております。

振替納税制度 を利用しましょう

所得税の納税方法に、振替納税制度というのがあります。この制度はあらかじめ指定した銀行などの預金口座から振替によって納税できるというもので、納税のための手続が少なくて済み、大変便利です。

この制度を新たに利用するには「預貯金口座振替依頼書」と、「納付書送付依頼書」を、預金先の金融機関または若松税務署に提出してください。

個人事業税とは

個人事業税は、商工業や自由業などのうち法律で定める事業を営んでいる個人に対して年二百二十万円をこえる所得に課税されますが、昭和五十六年度の法律改正により、不動産貸付業、駐車場業、コンサルタント業及びデザイン業の四業種が、新たに課税の対象となる事業として追加されています。

個人事業税の納期は、八月と十一月の二回となっておりますので納期限までに必ず納めてくださるようお願いいたします。

内容について詳しくお知りになりたい方や、不明の点などおありの方は、若松財務事務所直税課(761) 4025へお問い合わせください。

ご入学

おめでとうございませす

昭和59年度新一年生紹介(1月18日現在)
 昭和52年4月2日〜53年4月1日出生者
 該当者で、就学通知書が届いてない方は、教育委員
 会学務課にご連絡ください。

島門小学校 (90名)

島津	矢野 菜穂子	入江 健太	舛添 陽一	鬼津	有吉 敦	濱田 竜一	二村 正和	三原 卓嗣	門司 真吾	尾崎	安高 圭子	上野 力	大久保 剛	柴田 徹	田中 信江	豊田 友恵	西村 隆志	細美 圭介	松井かおり	別府	安藤 誠二
今橋 和基	梅野 由紀	舛添 智絵	河田 梨恵	秦 雅美	二村 洋一	松舟 貴幸	門司 将和	吉浦 寿宏	石松 慎吾	松ノ本	荒川 智恵	太田 英輝	清川 徳朗	佐藤 豪則	塩川 祥樹	田中 静香	泊 健一	西川 嘉彰	野村 昌吾	安藤 寛朗	
岩坪 有香	内野 忠司	宮脇 哲郎	山田 圭恵	千代丸 治	宇賀 理子	武谷 聡美	中前 健一	吉田 拓也	上谷由香里	増岡 洋平	大山 具宏	越野 郁恵	嶋立 久人	白石 亮	手嶋 龍介	中村 恵美	野村真知子	原口 佳子			

浅木小学校 (88名)

秦 ゆりえ	堀尾 正代	前田 さやか	山口 沙織	吉井 啓子	米田 友洋	松浦 真吾	平川 智子	堀 貴志	村山奈緒子	山口 秀崇	吉丸めぐみ	沖田 武志
-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------

広渡小学校 (45名)

遠賀川	石川 涼介	岩下 恵美	牛島 幸香	野村香那子	牧迫隆太郎	木元 龍一	神尾 圭祐	城田 麻子	花田 早苗	藤井亜紀子	的野 美保	江草 雅美	原田 由紀	山縣 美音	伊賀 春乃	岩城 りつ	島崎 英士	豊丹生みや子	矢野 智雄	佐藤 智喜	橋本 正孝	久保健太郎	佐々木正樹	野田 誠二
石井三沙緒	井上真須美	白木 亮祐	松川 昌子	村田 智	山口 剛典	小川 智嗣	小松 貴子	白石 拓也	寺田 由美	村田 和彦	石井 利明	執行 正一	永 英和	前田多恵子	矢野 貴士	水上 洋介	古場 亮	柴田 愛子	平見 香織					

東和苑

岩崎 努	岩本 奈美	伊藤 寿栄	石井 大作	猪本 幸子	石本 広子	猪本 里美	内村 太造	宇佐見雅子	岡村 洋之	加藤 寿人	川本 淳一	木村 剛啓	倉光 拓馬	佐々木麗子	執行 美衣	下見 敦史	昌中 真介	深水 真純	水嶋 隆雅	山口久美子	渡瀬 直人	宮野 和剛	吉松 亜樹	完山 智一	西山 智一	富永 久子	岩本 奈美	浅木 有吉	石川 恵子	草野 徳彦	田中幸二郎	増田 憲之	森谷 隆	森 啓祐	井上佐知子	日下部好美	佐々木徹平	椎木 克哉	松本由美子	矢頭 直子	高崎 洋介
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

東町

小林 真一	藤井奈々絵	藤井亜紀子	的野 美保	平 晃子	藤井奈々絵	的野 美保	平 晃子
-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	------

新町

神尾 圭祐	佐々木恵美	高崎 亜矢	濱崎 崇司	松本 育子	高崎 亜矢	濱崎 崇司	松本 育子
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

中央

久保健太郎	古場 亮	久保健太郎	古場 亮
-------	------	-------	------

「生命の源」を大切に 水道の事情 ③

年々悪化する遠賀川の水質

遠賀川は、流域面積に比べて人口密度が高く、また、十数カ所の尿処理場をはじめとする約一〇〇の工場や事業所があります。家庭から排出される生活排水や、流域で行われる畜産業も無視すること

とができず、原水の水質は、年々悪化の道をたどっています。中間水道は、最下流に位置しているため、この原水を清浄な飲み水にするためには、大変な努力と多額の経費がかかります。

遠賀川原水の水質について

遠賀川の原水は、高濁度で、溶解物が多く「日本の濁水」として有名でした。

上流の炭坑閉山による洗炭排水の減少などから、濁度だけはかなり好転してきましたが、まだまだボタ山や川底の沈着物による汚濁が続き、加えて都市下水や生活用の排水が年々増加した

(昭和56年度調べ) 水質の悪い原水をきれいにするには

都市名	浄水量 1m ³ 当り	
	薬品代	電気代
直方市	4円17銭	11円12銭
山田市	3円15銭	10円38銭
飯塚市	2円91銭	9円30銭
田川市	3円14銭	22円23銭
中間市	4円73銭	10円90銭
全国平均	1円23銭	8円46銭

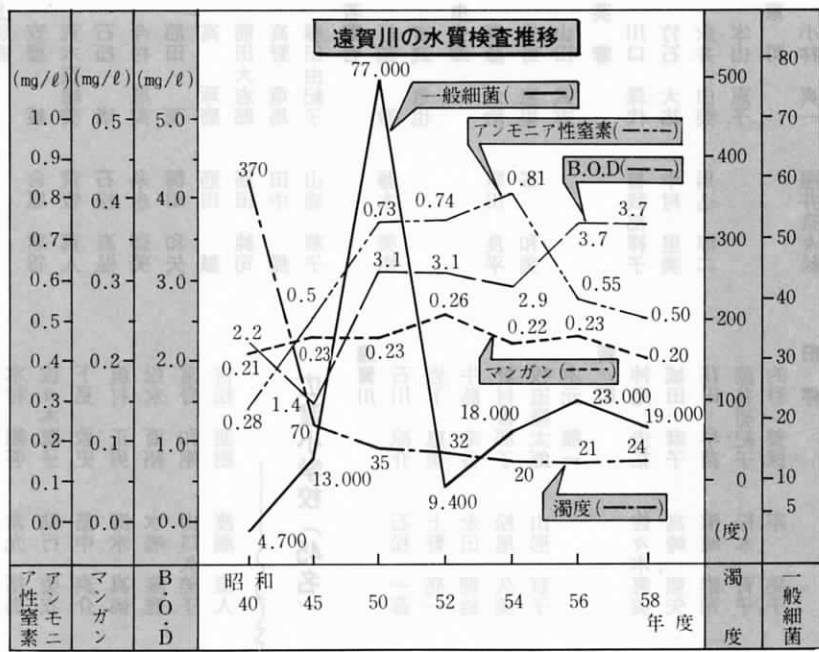
※田川市の電気代の高いのは、施設の分散と閉山水道の引受による。

このため非常に高度の浄水処理が必要となつてまいりました。加えて、工場排水などによる汚染に対する心配もありますので自衛対策を立てるとともに、広域にわたる水質の監視や測定を行っています。



上別府の石松五郎さん宅で
1月25日撮影

水道管が凍ったら
タオルか布をかぶせて、その上から風呂の残り水やぬるま湯をゆっくゆっくかけてください。
○中間市水道修繕センター
☎(246)1450



ホワイトテレホン ☎(691)0331

密売人や、暴力団は、「疲れがとれ、元気がつく」、「頭がすっきりする」、「夜間の仕事に最適」、「美しくやせられる」、「快感が味わえる」と言葉くみに誘いかけています。この誘惑に負けると常用者への道を歩むことにならるので友人や同僚から勧められても、きっぱり断わりましょう。

**一度だけのつもりが常用者に
覚せい剤に面白半分は絶対禁物**

暴力団の資金源である覚せい剤が、巧妙な手段で私達の生活に浸透し、個人を、家庭を、そして社会を脅かしています。覚せい剤の乱用者は、少なくとも全国で数十万人に上るといわれます。そして、覚せい剤の中毒者による発作的な凶悪犯罪をはじめ、覚せい剤を買いお金欲しさから窃資を行ったりの犯罪発生、特に最近では、青少年や主婦層にまで覚せい剤が広がり、大きな社会問題となっています。

青少年の豊かな心を育てよう

10

心身ともにたくましく

非行の防止は ふだんの対話から

オ ア シ ス

みません
つれいします
りがとう
はよう
ございます
ございます

運動



仲良く雪で遊びます
遠賀川で1月19日

警察や学校からの連絡でわが子の非行を知り「うちの子に限って……」と絶句する親が多いといわれます。

子供は、ある日突然、非行に走るわけではありません。病気に潜伏期間があるように、非行という心の病にも「前ふれ」があります。

ふだんから子供の生活を注意深く見守りながら、非行の芽を早い時期に摘みとってしまうことが大切です。

子供のどういう行動が非行につながっていくのか、その「兆し」のいくつかを挙げてみました。

○学校の成績が急に落ちる

非行防止のために

- ▽日記をつけさせ、一日の反省と明日への計画を立てさせる
- ▽乱暴な言葉遣いはやめさせる
近所の人へのあいさつを励行させる
- ▽子供が外出するときは、必ず5W1Hを尋ねる(5W1Hはいつ、どこで、だれが、何を、なぜ、どうする)
- ▽小遣いは、きちんと額を決め、

- 親への態度が悪くなり、言葉遣いが乱暴になる
 - 親には言わないでふらっと外出し、遅く帰ってくる
 - 外見を気にするようにになり服装がはでになる
 - 親にお金をねだり、もらえないと盗むようになる
 - 酒やたばこを隠れて、あるいは堂々と飲む
 - このような「兆し」が見えはじめたら、要注意です。
- 子供の心の中に何が生まれ、どう変わりつつあるのか、その原因と背景は——などの点について考え、親子の話し合いをもちましましょう。そして、非行防止策として、次のようなことを実行に移しましょう。



「みんなで作ったんだ」
りっぱなまくらが完成
—1月19日 南部保育園—

- 何回かに分けて与える
- ▽子供同士の金銭貸借はやめさせる
- 家庭内の環境や人間関係が非行の大きな原因になっているといわれています。特に中学生は反抗期にあるので、家族団らんの機会をできるだけ多くもち、ふだんから親と子が話し合う習慣をつけておきたいものです。同時に、子供の日課や生活上の規律について、親は注意深く見守ってやるのが大切です。

猟銃による事故は、実包を銃に装てんしたまま忘れてしまい、後日取扱い中に暴発させるなど、保管や取り扱いの不適切に起因するものが多いようです。また、猟銃を使用した犯罪は、狩猟期間終了後の残弾を使用しているケースが目立っています。

狩猟期間は2月15日で終了後は、猟銃の保管に注意を。保管しましょう。

猟銃の保管・残火薬の措置を確実にしよう

- 弾は、銃とは別
- 銃は、必ず鍵のかかる堅固な保管庫に（できれば補助錠を取り付け）保管しましょう。
- 分解できる銃は、必ず分解し、部品の一部は別の鍵のかかる保管庫に保管しましょう。
- 残火薬類は、自衛隊へ一括廃棄依頼するので、警察署や猟友会に問い合わせさせて廃棄しましょう。
- 保管庫の鍵は、家族でわからないようなところに自分で保管しましょう。



○……大会テーマ……○
○……地域住民としての……○
○……青少年を公民館活動……○
○……に参加させよう……○
▽日時 昭和59年2月25日(土)
13時~16時40分

▽場所 中央公民館

▽主催 教育委員会

▽内容 地区公民館連絡協議会
講演「現代における
親と子のふれ合い」

第二回遠賀町
公民館研究大会を
開きます

講師 中
央家庭
研究所
松本州
代先生
意見発
表
影絵上
演(青
い麦の
会)

▽日時 昭和59年2月26日(日)
7時30分遠賀川駅前集
合(雨天決行) 18時帰
着予定

▽コース 本道寺南登山口~宝満
山~カマド神社~天満
宮

▽主催 遠賀山友会

▽参加費用 大人二千八百円
小学生以下二千三百円

▽用意するもの 弁当、水筒、セ
ーター、雨具

▽申込先 中央 加藤祐吉
☎(293) 3659



宝満山(800.7m)と
太宰府天満宮観梅

バスハイクのお誘い

お
知
ら
せ
コ
ー
ナ
ー

身体障害者の
みなさんへ

「申込者のつどい」

集団見合いの開催

▽日時 昭和59年3月4日(日)
10時30分~15時

▽場所 福岡市中心身障害福祉セ
ンター(水城学園横)

▽申込締切日 2月25日

▽申込先及び問合せ先 福岡県身体
障害者結婚相談所 ☎ 092
(751) 3239

3月10日と11日の一泊二日で、
昭和58年度福岡県身体障害者福祉
講習会が、福岡県社会福祉センタ
ーで開催されます。参加希望者は、
2月18日(土)までに遠賀町役場
福祉課へ申込みください。

遠賀中央幼稚園と

山びこ保育園の園児達

初めて見る影絵に大喜び

「青い麦の会」のお母さん方

弁護士にご相談は?

一心配ごと相談に弁護士が対応—

内川昭司弁護士が相談に応じま
す。どんなことでもかまいません。
相談されたことは秘密で、相談
料は無料です。お気軽にどうぞ。

▷日時 昭和59年2月23日(木)
13時~16時

▷場所 公民館別館



1月24日、遠賀中央幼稚園と、
山びこ保育園のよい子達約三百名
が影絵を見て楽しみました。
昨年12月に中央公民館で初公演
して大変好評だった「青い麦の会」
(陣内明子会長)の二十人のお母
さん達による手作りの影絵で、出
し物は、みんなが絵本などで知っ
ている「金のガチョウ」。
どの子も、はじめて見る影絵に
目を見張り大喜び。すっかりメル
ヘンの世界の登場人物になりました。



「早く始まらないかな〜」
待ち遠しい園児達

昭和59年年賀はがき
お年玉当選番号

▽お年玉引換期間 1月20日
7月19日

1等	電子レンジ	A組	869616
		A・B組共通	182626 528616 476024
2等	折りたたみ式自転車	A組	下5けた 18845
		A・B組共通	下5けた 29663
3等	手紙セット	A・B組共通	下3けた 075
		A・B組共通	下3けた 269
4等	お年玉切手シ	A・B組共通	7216 7217 7218
		A・B組共通	67 27 92

「ようがんばった!」

遠賀町は三位に入賞

— 郡各町対抗駅伝大会の結果 —

一月二十二日、島門小学校をスタートして、鬼津、尾崎と回るコース(4.6km)で、第三十二回遠賀郡各町対抗駅伝競走大会が開催されました。

当日は、遠賀町からも一チームが参加。六チームの競技となり、時おり小雪のちらつく中、寒風を突いて各選手達は力走。その結果本町チームは大健闘の末、三位に入賞しました。



5区の今永選手からアンカーの副田選手にタスキが渡される

参加希望者は、直接会場へおいでください。

▽料金 無料

靴、ラケット

▽対象 小学生以上

▽持参品 運動できる服装で、上

▽対象 小学生以上

。2月19日(日) 10時~12時

浅木小学校体育館

19時30分~21時30分

。2月15日(水)・2月18日(土)

島門小学校体育館

。2月12日(日) 10時~12時

。2月15日(水)・2月18日(土)

卓球教室を開きます

▽日時と会場

。2月12日(日) 10時~12時

。2月15日(水)・2月18日(土)

。2月19日(日) 10時~12時

。2月15日(水)・2月18日(土)

。2月12日(日) 10時~12時

。2月15日(水)・2月18日(土)

。2月19日(日) 10時~12時

。2月15日(水)・2月18日(土)

。2月12日(日) 10時~12時

。2月15日(水)・2月18日(土)

。2月19日(日) 10時~12時

。2月15日(水)・2月18日(土)

。2月12日(日) 10時~12時

。2月15日(水)・2月18日(土)

。2月19日(日) 10時~12時

。2月15日(水)・2月18日(土)

。2月12日(日) 10時~12時

。2月15日(水)・2月18日(土)

。2月19日(日) 10時~12時

第一回遠賀町民体育大会

卓球競技の開催

▽日時 昭和59年2月26日(日)

開会式9時

競技開始9時30分

▽試合順 ①女子シングルス

男子シングルス ③男女混合ダブルス

④女子シングルス

⑤男子シングルス

▽場所 遠賀小学校体育館

▽主催 町体育協会

教育委員会

▽チーム編成 中学生以上で監督

一名、選手男子三名・女子三名

詳細は、勤労者体育センター

電話(293)54344へどうぞ。

サークル会員募集の

原稿を募集中

町内の各サークル代表者のみなさんにお知らせします。

広報3月25日号と4月10日号の

二回に分けて、春のサークル会員

募集(体育系・文化系)を掲載し

ます。(文化系は各公民館等であ

いているものに限る)

この機会に募集されるサークル

は、サークル名・場所・曜日・会

費・対象・会員数・問合せ等を記

入の上、3月5日(月)までに役

場庶務係に提出してください。

なお、締切以降の受付は、紙面の都合上いたしません。

「ナイス・アタック!」

— 婦人ミニバレーボールの結果 —



1月29日、勤労者体育センターで、第一回遠賀町民体育大会婦人ミニバレーボール競技が開催されました。結果は、東和苑Bチームが、若松チームと接戦の末、見事優勝を飾りました。

優勝「東和苑B」



準優勝「若松」



順位	チーム名	対戦相手	スコア
1	東和苑B	上別府A	2-0
2	東和苑B	東和苑A	2-0
3	東和苑B	若松	2-0
4	東和苑B	遠賀川	2-0
5	東和苑B	川津A	2-0
6	東和苑B	東和苑A	2-0
7	東和苑B	若松	2-0
8	東和苑B	遠賀川	2-0
9	東和苑B	川津A	2-0
10	東和苑B	東和苑A	2-0
11	東和苑B	若松	2-0
12	東和苑B	遠賀川	2-0
13	東和苑B	川津A	2-0
14	東和苑B	東和苑A	2-0
15	東和苑B	若松	2-0
16	東和苑B	遠賀川	2-0
17	東和苑B	川津A	2-0
18	東和苑B	東和苑A	2-0
19	東和苑B	若松	2-0
20	東和苑B	遠賀川	2-0

住宅金融公庫融資
申込み受付中

詳細については、業務取扱店または住宅金融公庫福岡支店内住宅相談所

☎092(712)5555
 内線54へどうぞ。

保健衛生のページ

乳児相談



- ◎期日 2月20日(月)
- ▽時間 9時30分から10時30分の間においでください
- ▽場所 役場保健室
- ▽対象者 生後3〜6カ月児
- ▽持参品 母子手帳
- ▽内容 体重、身長等の測定

△料金 無料 離乳食等の相談

元気な赤ちゃん



上別府926番地の10

井戸ゆいちゃん

(雄二さんの次女)

昭和58年5月10日生

祖父母は「母親似ですね」と頷き、母親は「父親似だわ」と目を細め、姉は「赤ちゃん似だあー」と主張する。誰に似ていても、「ゆいはゆい」。唯一の自分を育てておくれ。



広渡1255番地

末森 雅基くん

(一恵利さんの長男)

昭和58年7月4日生

よく寝、よく食べ、よく笑う子で、我家の眠りの森の王子様(?)です。今は、いつも女の子に間違われるけど、やんちゃな姉ちゃんに鍛えられて末はやっぱりワンパク坊主でしょう。

妊婦相談

- ◎期日 2月28日(火)
- ▽時間 9時30分までにおいでください。
- ▽場所 役場保健室
- ▽対象者 妊産婦
- ▽持参品 印鑑(母子手帳を受領する人のみ)
- ▽内容 新生児の扱い方 入浴指導 母子手帳交付
- ▽料金 無料

悪質な

いたずら電話に

ご注意を

最近、当血液センターの名を騙って皆さんのご家庭に(特に昼間奥さまを相手)長々と電話をする悪質な者がおります。

内容は、ご主人の血液検査結果云々と言うものです。

当センターは、献血のご協力者に対して血液検査をいたしておりますが、結果についてはすべて親展文書をもってお知らせしております。

電話等による通知は、一切いたしておりません。

北九州赤十字血液センター

ママの健康コーナー

絨毛ガンの話 (3)

折尾田中産婦人科 田中 中 壮 介

胞状奇胎について (二) 胞状奇胎の症状は私達素人にもわかるものです。

妊娠初期では、医師も予測できません。必ずあるのが子宮出血で妊娠三ヶ月頃が多いのです。子宮の大きさは、月数に比べて大きい場合が多く、絨毛細胞が分泌するホルモン(胎盤性性腺刺激ホルモン)が多いため、ツワリ症状が強

く卵巣も大きくなります。また児心音も聞こえません。

妊娠初期に出血があり、ツワリが強いときは胞状奇胎の疑いがあるわけですね。

ツワデス。でも、そうでない症例もありますので、絨毛性ホルモ

ンの定量を行って高い値がでてい

るかどうか、また超音波を使って胎児がないことと、胞状奇胎の

特徴的所見をつかむことが必要で

す。

胞状奇胎とわかったらどうする

のですか。

一般の流産と同じく自然に出

てしまうこともあります。適当な

県下一斉ネズミ 駆除運動

ネズミは経済的な損害を与えるほか、各種疾病を媒介するなど私達の生活環境に多大な影響をおよぼしています。そこで、本年度においても期間を定めて県下一斉に、地域ぐるみの計画的、組織的な駆除運動を行っていきます。

- ▷実施期間 昭和59年2月1日〜2月29日
- ▷実施方法 区長及び地区衛生推進員の方を通して、町から殺そ剤を全家庭に無償配付します。

●・かぜなんかひかないよ・●

「イチ、ニツ、サン……」と乾布まさつ

ここ遠賀川保育園では、毎日園児達がハダカになって乾布まさつをしています。インフルエンザが大流行で、学級閉鎖している学校もあるというのに、ここではかぜひきさんはたった6人。「これでも例年に比べると多いです」と高橋園長。かぜに負けない元気な子達ゴシゴシ……がんばってね。



「寒くないよー!」1月26日撮影

寝たきり老人の看護法③

……食生活……

食べる楽しみを奪わない

食べさせてあげない場合

食事は、少々時間がかかっても、周囲を汚しても、自分で食べるのがいちばんおいしいもの。手伝いすぎて、お年寄りの「自分で食べる楽しみ」を奪わないように気をつけましょう。

献立

献立を考える上で注意したいことは、むせやすいものやノドにつかえる恐れのある塊、ねば

り気のあるものを避けること。はしなどを使うのが難しそうなら、ご飯はおにぎりに、パンはサンドイッチにというように、食べやすい形を工夫してあげるとよいでしょう。最近では、手の不自由な人向けの食器がデパートなどで売られていますので、利用してみるのも一案です。

食べさせてあげない場合

食へさせてあげない場合は、まずお膳のものを食べて食べやすい大きさに切り、お年寄りの注文に従って口に運びますが、大切なのはそのタイミング。口に運ぶのが早すぎたり遅すぎたりしないためには、お年寄りと一緒に

おやつは四番目の食事

子供は、発育がおう盛で、運動量もおとなに比べて断然多いのですが、半面、体が小さく胃の働きも弱いので、三度の食事だけではどうしても必要な栄養を摂取することができません。おやつが、子供の食事を考える上で大切なのは、このためです。つまり、子供にとって、おやつは食事の一部なのです。

といて、むやみにおやつを与えるのは感心しません。あくまでも三度の食事を基本にし、一日に一〜二回時間を決めて与えるようにしましょう。おやつの回数や量が多すぎると

緒に口を動かす、かみ方の調子を合わせてタイミングを計るとうまくいきます。

お年寄りが自分で食べる場合も、食べさせてあげない場合も、いつても飲めるようにお茶をそばに用意しておいてください。

歯と口の手入れ

食後は、歯と口の手入れを忘れない。自分でできる場合は、襟もとなどをタオルでおおい、ブラシで歯を磨いたあとはコップや吸い飲みを使って口をすす

ぎ、容器に吐くようにします。

自分でできない場合は割はしの先に綿をまいた綿棒と、つまようじの綿棒の二種類を用意し、口の中、歯の間をよくぬぐい、最後に吸い飲みで口をすすがせ、容器に吐かせます。口内の手入れは、できれば毎食後が好ましいのですが、少なくとも朝夕の二回は必ず行うようにしてください。なお、食事に限らず、日常の決まった行動は、生活のリズムを作る上からも、時間を決めておくことが必要です。



食事のとき空腹感がなく、そのため好きでなく、いものにははしをつけない、偏り、偏食やムラ食いや、わがままを助長する結果にならないとも限りません。さて、おやつにはどんなものがあるのでしょうか。適当に量があつて、しかも消化がよく、水分の多いもの（または水分をいっしょ

にとる）で、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど発育に必要な栄養素を含んだものが、よいおやつといえます。

このため、単品で与えるよりも二品ぐらいを組み合わせて与えるのがよいでしょう。ですから、一日の栄養のバランスをよく考えて、穀類やイモ類のカロリー源とたんぱく質の多い牛乳、乳製品、卵、それにビタミンを多く含む野菜やくだものをそれぞれ組み合わせ、おやつの献立を考えましょう。

なお、子供にとってたいへん魅力のあるチョコレートやあめなどの甘すぎるもの、また、合成着色料などの添加物のはいった飲み物やお菓子類はできるだけ避けるようにしましょう。

2月下期の遠賀町主要行事

日	曜	行 事 内 容	時 間	実施会場	担 当 課 名	目的及び主な対象等	詳 細
16	木	寿 大 学	10:00~15:00	中央公民館	社会教育課	寿大学生	
		ボランティア・スクール⑬	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	ボランティア・スクール生	
20	月	乳 児 相 談	9:30~10:30	役場保健室	住 民 課	生後3~6カ月児	8ページ
22	水	料理栄養教室⑨	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	料理栄養教室生	
23	木	心 配 ご と 相 談	13:00~16:00	公民館別館	福 祉 課	弁護士が相談に応じます	6ページ
		ボランティア・スクール⑩	19:00~21:00	遠賀中学校体育館	社会教育課	ボランティア・スクール生	
23 / %	木 / 金	農業委員会選挙人名簿縦覧	8:30~17:00	役場庶務課窓口	庶 務 課	10a以上の農耕作者、同居の親族、配偶者等	下 段
25	土	第2回 遠賀町公民館研究大会	13:00~	中央公民館	社会教育課		6ページ
26	日	第1回町民体育大会 卓球競技大会	9:00~	広渡小学校体育館	社会教育課		7ページ
28	火	妊 婦 相 談	9:30	役場保健室	住 民 課	母子手帳交付 妊産婦	8ページ
29	水	料理栄養教室⑩	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	料理栄養教室生	

中央公民館と勤労者体育センターは、月曜日が休館日です。

☆ 遠賀町歌の歌詞を募集します ☆

今年、遠賀町が町制を施行して二十周年を迎えます。

そこで、先に町制二十周年を記念して、町の木、町の花、町民憲章、遠賀町音頭を募集しましたがさらに遠賀町歌の歌詞を次のとおり募集します。ふるってご応募ください。本町にふさわしい作品を

昭和58年度「走ろう大会」申込み受付中

- ▽期 日 昭和59年3月11日(日)
- ▽日 程 受付9時
- ・開会式9時40分
- ・閉会式11時30分
- ▽コースとスタート時間
- ・2km 島門小し鬼津折返し
- 男子10時 女子10時15分
- ・5km 島門小し蟹喰折返し
- 10時30分
- ▽集合場所 島門小学校体育館前
- 雨天時は同体育館
- ▽参加資格 町内在住者または在勤・在学者
- ▽種 目 (○内は距離)
- ◎個人
- 男 子
- ・小学生三・四年②
- ・小学生五・六年②
- ・中学生⑤
- ・高校生⑤
- ・29歳以下⑤
- ・30歳⑤
- ・39歳⑤
- ・40歳~49歳⑤
- ・50歳~59歳⑤
- ・60歳以上⑤
- 女 子
- ・小学生三・四年②
- ・小学生

期待します。

▽締切日 2月29日(水)まで

▽賞 入選一点 五万円
佳作二点 二万円

▽提出及び問合せ先 遠賀町役場庶務課内
町制施行20周年記念準備委員会

- 五・六年②
- ・19歳以下⑤
- ・20歳~29歳⑤
- ・30歳~39歳⑤
- ・40歳以上⑤
- ◎団体(合計時間で順位を決定)
- ・親子の部(親と小学生三名)
- ・夫婦の部
- ▽申込締切日 2月25日(土)
- ▽申込先 勤労者体育センター

農業委員選挙人名簿の縦覧

遠賀町選挙管理委員会は、農業委員会委員選挙人名簿を2月23日(木)から3月9日(金)までの15日間、役場庶務課窓口において8時30分から17時まで縦覧に供します。